

---

# Krize v týmu? Nebojte se problémy řešit včas!

---

## Krize v týmu? Nebojte se problémy řešit včas!

### Krize v týmu? Nebojte se problémy řešit včas!

*Běhání je individuální sport. Když dojde na závod, jediný, na koho se můžete spolehnout, jste vy sami. Překonáváte své vlastní rekordy, motivujete se k lepšímu výkonu. V případě krize se spoléháte na vnitřní disciplínu, z neúspěchu neviníte ostatní. Taková pravidla se vám určitě osvědčí při velkém pražském maratonu. Univerzitní maraton je však štafetový závod, v němž hlavní roli hraje týmová soudržnost. Její narušení tak může vašemu týmu přinést nežádoucí výsledky – bez ohledu na to, jaký výkon jste podali sami za sebe.*

### Co může narušit týmovou soudržnost?

- Konflikt rolí či úkolů mezi členy skupiny
- Překážky v komunikaci mezi členy skupiny
- Jeden či více členů toužících po moci
- Častá fluktuace (odchody a příchody) členů
- Nesouhlas se skupinovými cíly či úkoly

### Co dělat, když se některý z problémů vyskytne?

Komunikujte mezi sebou otevřeně, případné konflikty se snažte ihned konstruktivně řešit, buďte zodpovědní za své chování a věnujte se vždy jen tomu, co můžete udělat, neztrácejte zbytečně čas přemýšlením nad něčím, co sami nemůžete ovlivnit.

### Tip pro vás:

Vytvořte si název týmu, vymyslete slogan, heslo či pokřik, investovat také můžete do stejných dresů (triček), čepic atd. To vše přispívá k vytvoření pocitu příslušnosti k týmu.

Využijte toho, že na závod nejste sami a spojte své síly.

**„Pořídít si dobré hráče je jednoduché. Těžká práce přichází, když chcete, aby hráli SPOLU.“**

Casey Stengel (hráč baseballu)

*Mgr. Veronika Baláková, specializace: sportovní psychologie, Katedra pedagogiky, psychologie a didaktiky TV a sportu, FTVS UK*